

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 876 Lip: 22,24 Prot: 28,62 HC: 139,82

11 Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 828 Lip: 17,74 Prot: 31,30 HC: 134,87

18 Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 826 Lip: 18,50 Prot: 39,79 HC: 127,27

25



FESTIVO

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

5 Garbanzos Estofados 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 895 Lip: 22,50 Prot: 44,86 HC: 130,18

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 773 Lip: 17,08 Prot: 30,13 HC: 127,28

19 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.001 Lip: 26,98 Prot: 31,81 HC: 158,04

26 Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 1T-9T-10T-12
Patatas a lo Pobre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 906 Lip: 22,91 Prot: 48,62 HC: 128,30

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12

Guisantes Salteados
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 818 Lip: 18,88 Prot: 37,56 HC: 119,96

13 Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 825 Lip: 15,44 Prot: 31,09 HC: 141,97

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 844 Lip: 20,75 Prot: 34,19 HC: 132,44

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaina 4
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 Lip: 15,36 Prot: 29,27 HC: 109,85

7 Puchero de Lentejas 1T
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas 4-6

Zanahoria al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 923 Lip: 21,34 Prot: 52,06 HC: 132,29

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.032 Lip: 31,30 Prot: 37,76 HC: 152,26

21 Arroz a la Cubana 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 887 Lip: 20,51 Prot: 40,72 HC: 138,58

28 Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 963 Lip: 23,62 Prot: 39,87 HC: 148,45

8 Paella de Verduras 9T
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 981,00 Lip: 27,52 Prot: 25,80 HC: 160,02

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 775,41 Lip: 18,68 Prot: 34,43 HC: 116,85

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7-12T
Pisto Riojano
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 716,61 Lip: 20,17 Prot: 26,67 HC: 106,96

29 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 963,36 Lip: 27,15 Prot: 31,55 HC: 152,30

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

| | |
|---------------------------------------|---|
| PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE | VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE |
| PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO | VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE |
| PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO | VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE |
| VERDURA + CARNE | PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO |
| VERDURA + PESCADO | PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO |
| VERDURA + HUEVO | PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE |
| FRUTAS/LÁCTEO | FRUTAS/LÁCTEO |